

料理カード

学 校 名	箱根町立 湯本小学校	
出 品 者	ふりがな	
料 理 名	かんたんな豚肉のピカタ	
材 料 名	数量 (4人分)	作 り 方
○豚肉 (薄切りロース)	12～16枚程度	①豚肉1枚ずつに塩こしょうをし、かるく小麦粉をまぶす。 ②溶いたたまごに①の豚肉をくぐらせる。 ③フライパンに油をうすく敷いて、焼く。 ④両面を焦げないように焼けたら、皿に盛る。 仕上げにパプリカをかける。 ⑤千切りにしたキャベツとミニトマト・ブロッコリー等を添えて完成。
○たまご	2個	
小麦粉	適量	
塩こしょう	適量	
パプリカ (粉)	少々	
サラダ油	適量	
○キャベツ	3枚くらい	
○ミニトマト	8個	
ブロッコリー	適量	
		備考 <出来上がりイメージ・特徴・どんなときに作るか>
		

○かながわ産食材です。

1人当たりの栄養量(エネルギー337kcal たんぱく質21.0g)